


Тема урока:
'Скользкий шаг на
лыжах с
палками''

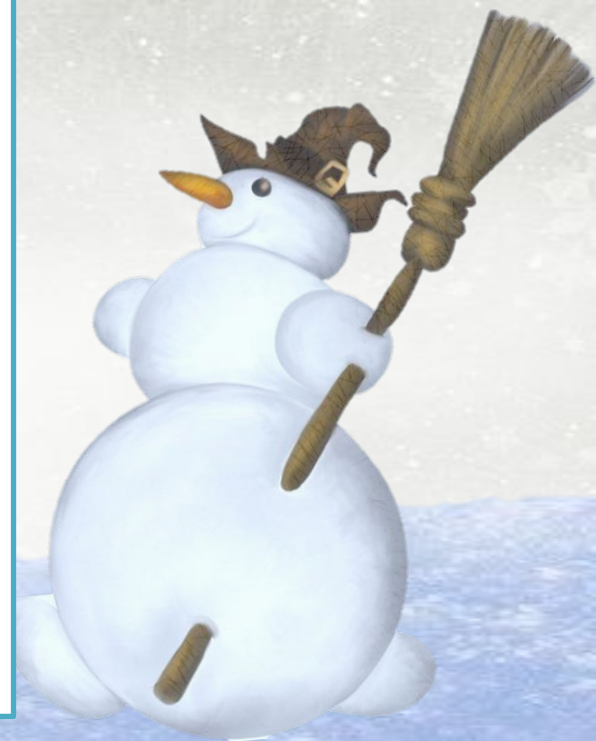




Цели: совершенствовать технику скользящего шага без палок, повторить технику ступающего шага без палок и с палками; разучить технику выполнения передвижений на лыжах с применением скользящего шага с палками.

Формируемые УУД:

- **предметные:** иметь представления о технике передвижения скользящим шагом с палками, а также о способах переноски лыж с палками, уметь организовывать здоровье-сберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах;
- **метапредметные:** принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- **личностные:** осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять доброжелательность и сочувствовать другим людям, сотрудничать со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.



Основу лыжного хода составляет скользящий шаг.

Движения в скользящем шаге объединены в два характерных действия — . отталкивание и скольжение.

Исходным положением для всех упражнений является стойка лыжника, при которой масса тела равномерно распределена на обе лыжи, ноги слегка согнуты в коленях, туловище чуть наклонено вперед, руки опущены.

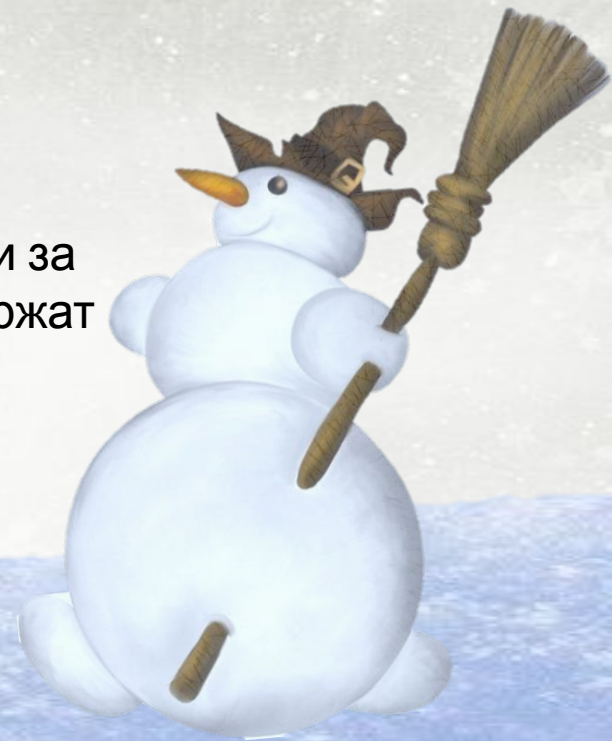
1. Короткие скользящие шаги без работы руками (без палок, руки свободно опущены).

2. Махи руками на месте и затем скользящие шаги с махами руками (без палок)

3. Удлиненный прокатом на каждой лыже и полным переносом массы тела во время скольжения с одной ноги на другую.

4. Удлиненные скользящие шаги с палками, взятыми за середину, и махами руками вдоль лыжни (палки держат кольцами назад).

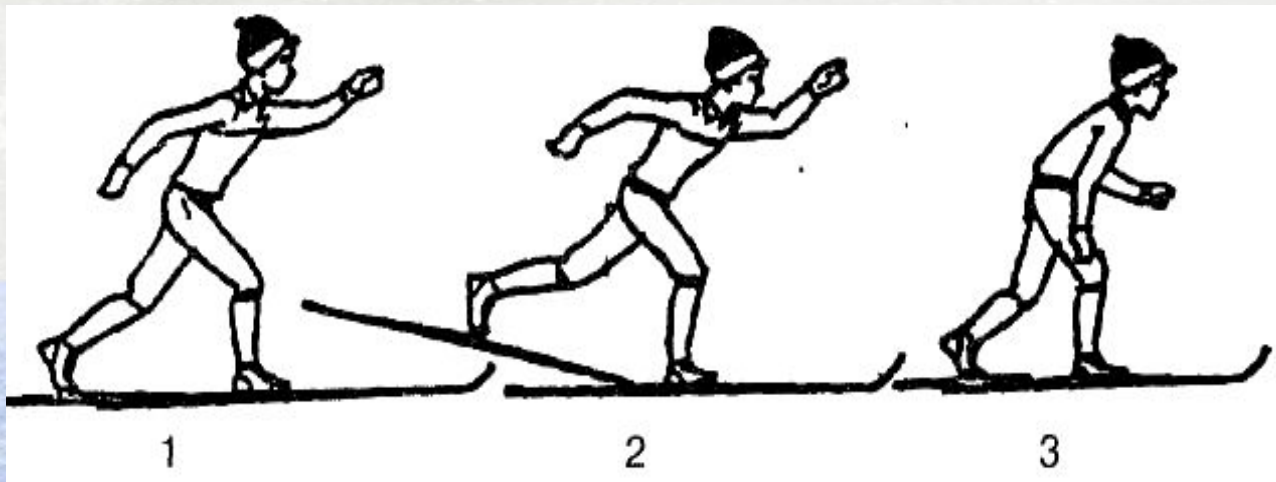
5. Скольжение на двух лыжах за счет поочередного отталкивания только руками



Скользящий шаг

Основой всех лыжных ходов (кроме одновременное «бесшажного») является **скользящий шаг**, поэтому на первых лыжных занятиях следует отвести время именно этому элементу. Все движения выполняются в следующем порядке:

- Момент окончания толчка ногой — это исходная поза для скольжения на одной лыже.
- Скольжение на одной опорной ноге.
- Вынос ноги махом.
- Подседание перед отталкиванием ногой.
- Разгибание ноги в момент отталкивания.
- Окончание толчка ногой, полное ее выпрямление.



Скользящий шаг

Особое внимание надо обратить на четкое выполнение следующих элементов скользящего шага:

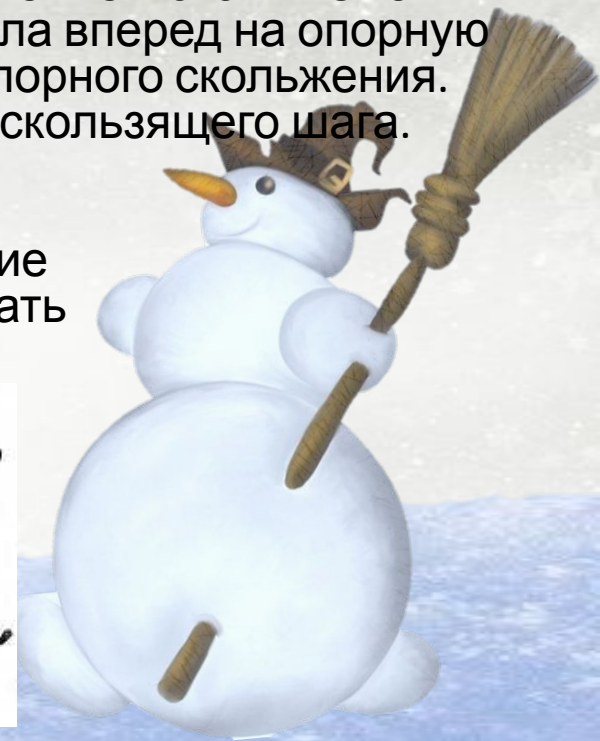
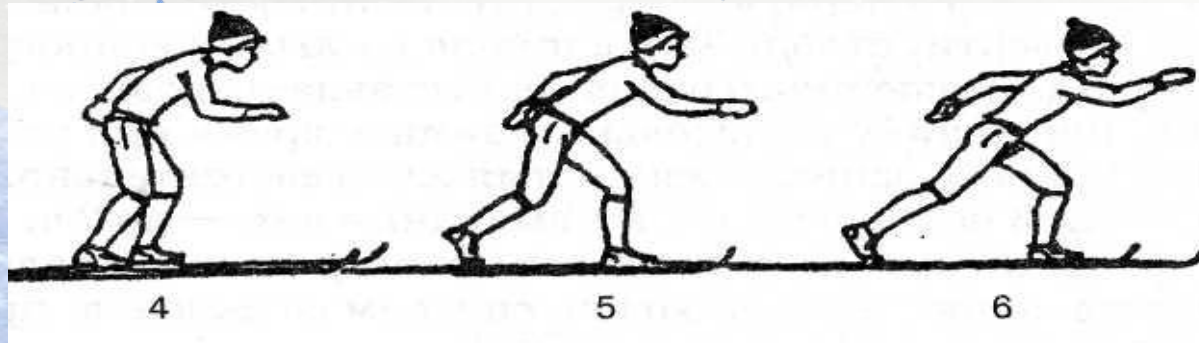
Подседание (предварительное сгибание опорной ноги перед отталкиванием) позволяет выполнить толчок ногой с большой опорной силой (поза 4 и 5).

Законченный толчок ногой (поза 6) — в этот момент голень, бедро и туловище составляют прямую линию, голень опорной ноги в момент окончания толчка находится в вертикальном положении, а стопа сильно прижимает лыжу к снегу.

В самый последний момент толчок заканчивается выпрямлением стопы. Очень важно после толчка ногой быстро переместить вес тела вперед на опорную ногу, что позволяет избежать грубой ошибки — двухопорного скольжения.

Одноопорное скольжение — важнейший элемент техники скользящего шага.

После толчка нога с лыжей поднимается от снега не более чем на 15-25 см. Отталкивание ногами сочетается с размашистыми движениями рук. Широкие скользящие шаги экономят силы и позволяют удерживать скорость передвижения на лыжах.



Скользкий шаг на лыжах с палками

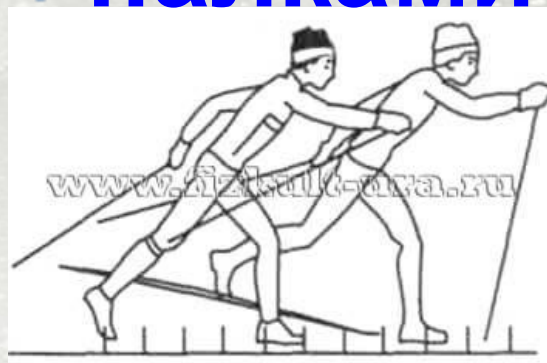


Рис. 1

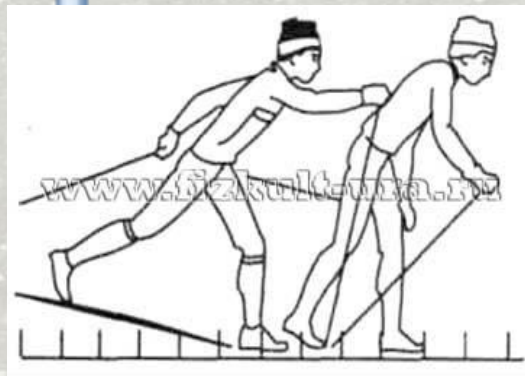


Рис. 2



Рис. 3

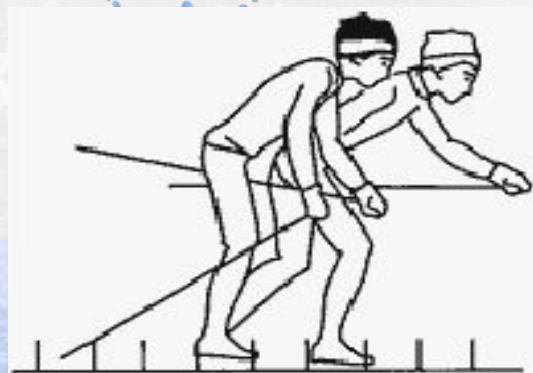


Рис. 4

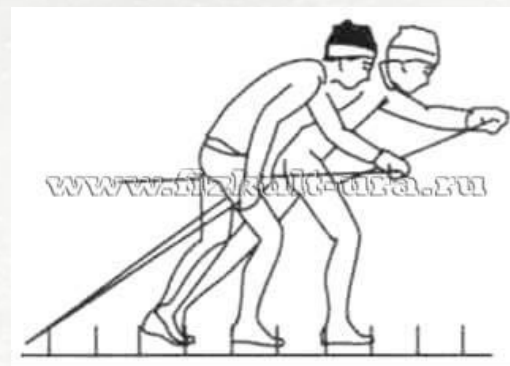
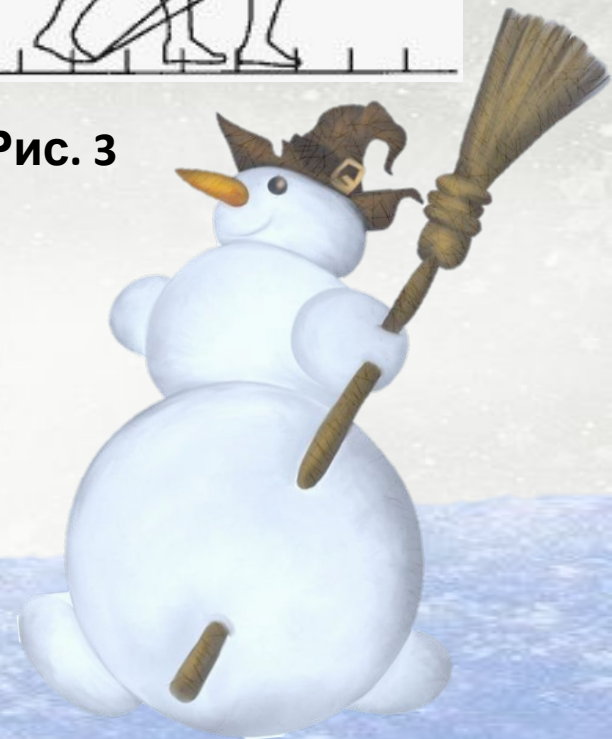


Рис. 5



ЛЫЖНЫЙ СПОРТ – отличная физкультура для любого возраста, а особенно для первоклассников. Когда вы бежите на них – работает все тело, укрепляются мышцы, сердце, сосуды и легкие, развиваются баланс и коорд



Источники:

<http://worldpoetry.uol.ua/bydate/20121231/>

<http://www.liveinternet.ru/users/levu-sveta/post249549978/>

<http://ru.fotolia.com/id/36628861>

<http://www.coollady.ru/index.php?name=Pages&op=page&pid=3825>

<http://blog.kp.ru/users/tigrenok/post199070420/>

Методика техники скользящего шага -

<http://yandex.ru/images/search?viewport=wide&text>

Изображение слайд 7 - <http://ru.123rf.com/photo>

